

## La diabetes

### Síntomas

- **mucha sed y apetito constante** • **debilidad y cansancio**
- **deseos de orinar frecuentemente**
- **irritabilidad**
- **pérdida de peso**
- **visión borrosa**
- **mareos**
- **entumecimiento y hormigueo en las piernas, pies y dedos**
- **heridas que tardan mucho en sanar**



La diabetes es una enfermedad que afecta la manera en que el cuerpo usa los alimentos. También afecta su habilidad para usar y almacenar azúcar. Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede usarla eficazmente para controlar el nivel del azúcar (glucosa) en la sangre. La insulina es una hormona que controla la cantidad de azúcar en la sangre. Cuando el azúcar se mantiene alto, pueden ocurrir graves problemas de salud. También puede haber problemas si el nivel de azúcar es muy bajo.

Cuando la diabetes no se controla, puede causar enfermedades del corazón, alta presión de la sangre, problemas con los riñones, ceguera, y otros problemas de salud. Sin embargo, muchas personas tienen diabetes sin tener estos síntomas. Por lo tanto, pregúntele a su médico sobre la diabetes, especialmente si tiene familiares con diabetes o tiene sobrepeso.

La diabetes ocurre con más frecuencia entre algunos grupos de personas: personas con familiares diabéticos, personas mayores de 40 años, personas con sobrepeso, los indoamericanos, hispanos, afroamericanos y algunos grupos de las Islas del Pacífico.

### Hay dos tipos de diabetes:

**Tipo 1:** Ocurre con más frecuencia en niños y adultos jóvenes. Se debe a la falta o poca producción de insulina. Los individuos que padecen este tipo de diabetes son tratados con insulina y dietas especiales.

**Tipo 2:** Este es el tipo más común de diabetes. Generalmente afecta a personas mayores de 40 años, especialmente a quienes tienen sobrepeso. Cuando se tiene Diabetes Tipo 2, el cuerpo puede producir insulina, pero no puede usarla eficazmente. Esta diabetes se puede controlar con una dieta saludable, ejercicio, medicamentos o pastillas y pérdida de peso, si es necesario. Algunas personas que tienen el tipo 2 también necesitan tomar insulina.

Si tiene cualquiera de estos síntomas, consulte con su médico pronto. Un diagnóstico y tratamiento temprano son muy importantes.

**Laura L. Kaiser**, Especialista en nutrición, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en: <http://extensionenespanol.net>